

# Przerwy śródlekcyjne: Mam chwilę na...

**Autorka:** Agnieszka Besser-Krysiak

**Czas trwania pojedynczych zajęć:** 10-15 minut

**Grupa docelowa:** uczniowie przedszkoli

**Cele ogólne:**

- odprężenie i wyciszenie uczniów w trakcie zajęć
- poprawa koncentracji i skupienia uwagi
- zmniejszanie napięcia psychofizycznego
- doskonalenie sprawności psychomotorycznych
- poznawanie fizycznych możliwości swego ciała
- nabywanie umiejętności wyciszania się i relaksacji

## PROPOZYCJE ZAJĘĆ

### 1. Halo przerwa!

W dowolnym miejscu w sali wisi zalaminowana karta. Kiedy przedszkolaki czują, że muszą chwilę odpocząć wołają – *Halo przerwa!* Nauczyciel wybiera jedno dziecko, które rzuca kostką, a następnie wszyscy wykonują zadanie według planszy:

 **Halo przerwa** 

	<b>LEŻENIE - 1 min</b> 
	<b>TANIEC - 2 min</b> 
	<b>ODDECHY - 3 głębokie</b> 
	<b>PIĄTKA - 4 osoby</b> 
	<b>PODSKOKI - 5</b> 
	<b>BAJKA - 6 min</b> 

## 2. Jaś i mucha

Nauczyciel dzieli dzieci na dwie drużyny. Jedna to „Jaśki”, druga to „muszki”.

Recytujemy rymowankę, do której poruszają się określone drużyny.

*Idzie Jasiu na paluszkach,  
Obok przeleciała muszka.  
Jasio stanął, muszka siadła.  
Wnet na wszystkich mżawka spadła.*

Autorka: Agnieszka Besser-Krysiak

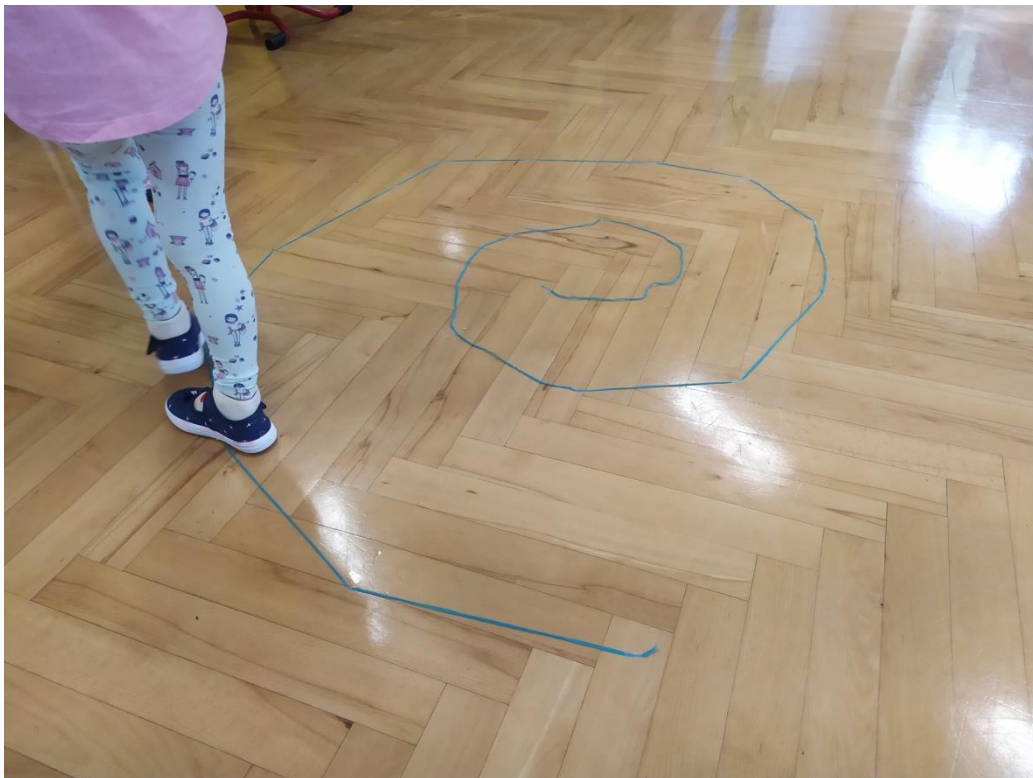
Na ostatni wers rymowanki nauczyciel zarzuca na dzieci chustę animacyjną, za każdym razem w inne miejsce sali. Dzieci, na które „nie spadła mżawka”, czyli są poza chustą, wygrywają.

## 3. Ćwiczenie z instrumentem

Siadamy w kole na dywanie. Zadaniem dzieci jest przekazywanie sobie z rąk do rąk wybranego instrumentu w taki sposób, aby nie wydał on dźwięku. Doskonale sprawdzi się tu dzwoneczek, tamburyno czy instrument „Ocean”.

## 4. Ćwiczenie uważności:

Z wykorzystaniem włóczki i taśmy klejącej wyklejamy na podłodze wzór (włóczka wspiera uważność). Dzieci przechodzą trasę stopa za stopą, jednocześnie rytmicznie wykonując wdech –wydech. Przykład: prawa stopa – wdech, lewa stopa – wydech.



## 5. Moje zwierzątko – uważność

Nauczyciel prosi, aby dzieci z własnych dłoni stworzyły zwierzątko, na przykład takie jak w teatrzykach cieni: pieska, kotka, motyla. Można poprzedzić ten element pokazem nauczyciela. Następnie prosimy dzieci, aby przyjrzały się swoim dłoniom: jak się poruszają, jak wyglądają, co mogą zrobić jako zwierzątko.

